

5.1 ПРОЧИТАЙТЕ СТАТЬЮ

## Тренировочное упражнение 0 «Присутствовать»

---

### Цель

На этом упражнении вы узнаете ПРИСУТСТВОВАТЬ комфортно.

### Положение

Вы и другой человек сидите на расстоянии около метра лицом друг к другу с закрытыми глазами.



## **Указания**

Вы не разговариваете. Это упражнение выполняется молча. Нет подёргиваний, движений и ничего другого. Просто сидите и присутствуйте. Когда глаза закрыты, человек обычно видит черноту или часть комнаты. **ПРИСУТСТВУЙТЕ КОМФОРТНО.**

## **Паттер**

В этом упражнении от тренера не требуется много тренировать.

Тренер произносит команду «Начали», чтобы начать упражнение, и команду «Закончили», чтобы его закончить или указать занимающемуся на ошибку. Например, если студент засыпает, тренер говорит: «Закончили. Вы заснули. Начали».

## **Конечный результат**

Это упражнение выполняется до тех пор, пока вы не сможете **ПРИСУТСТВОВАТЬ** комфортно.